

【年間活動計画】〔女子バレーボール〕 **部**・同好会

◇ 年間目標					
少数精鋭で粘り強いプレーを心がけ、県ベスト16を目指します！					
◇ 活動日と活動場所					
【活動日】 週 5 日					
【休養日】 毎週日・月曜日 (考査前1週間～考査最終日) × 4回 8月・年末年始閉庁日 入試期間					
【活動時間】 (平日) 2時間 程度 (休日) 3時間 程度					
※特例措置 県総体及び県新人前はハイシーズン扱いとする。また、休日に校外で練習試合などを行う場合は時間延長もあり得る(ただし、その際は平日の休業日を増やすなどの対応を行うものとする)。					
【活動場所】					
◇ 大会などの主な記録			◇ 今年度の参加予定大会		
令和3年度	令和4年度	令和5年度	6月 県高校総体 10月 選手権大会 11月 仙台市民総体 1月 県新人大会		
県高校総体 2回戦 選手権大会 2回戦 仙台市民総体 予選 県新人大会 2回戦	県高校総体 2回戦 選手権大会 3回戦 仙台市民総体 予選 県新人大会 1回戦	県高校総体 2回戦 選手権大会 1回戦 仙台市民総体 予選 県新人大会 2回戦			
◇ 年間(月別)活動計画					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
休養予定数 10日	休養予定数 8日	休養予定数 18日	休養予定数 9日	休養予定数 11日	休養予定数 19日
部登録・集会 県総体対策 (サーブ&レシーブ強化) 練習試合	県総体対策 (攻撃力&連携強化) 練習試合	県総体 県総体振り返り 新チーム発足 練習試合 ※前期考査①	強化練習 (体力強化) 基礎固め練習 練習試合	強化練習 (体力強化) 基礎固め練習 (サーブ&レシーブ強化) 練習試合 大掃除	選手権対策 (攻撃力&連携強化) 練習試合 ※前期考査②
10月	11月	12月	1月	2月	3月
休養予定数 8日	休養予定数 17日	休養予定数 12日	休養予定数 12日	休養予定数 16日	休養予定数 14日
選手権 選手権振り返り 練習試合	仙台市民総体 基礎固め練習 練習試合 ※後期考査①	強化練習 (体力強化) 県新人大会対策 (サーブ&レシーブ強化) 練習試合 大掃除	県新人大会 県新人振り返り 練習試合	強化練習 (体力強化) 基礎固め練習 (サーブ&レシーブ強化) 練習試合 ※後期考査②	強化練習 (体力強化) 基礎固め練習 (サーブ&レシーブ強化) 練習試合